



令和7年

# 3月 給食だより

古河市立古河第一小学校

いえのひとと、いっしょによんでください

## 白ごとは春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなっていきます。まだまだ寒い日はありますが、春はもうそこまで来ています。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。誰もが4月にはドキドキ わくわくしながら新しい扉を開くことでしょう。そのためにも、3月は元気いっぱい、心残りなく過ごせるといいですね。

### 一年の給食をふり返ってみよう!

給食について、1年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

#### 給食準備について

- ・ 食事の前に、教室や机の上を片付けてから、食べられましたか?
- ・ トイレや手洗いをきちんと済ませてから、席につきましたか?
- ・ 白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・ 給食当番では、上手に配膳できましたか?



#### 栄養について



- ・ 毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・ 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか、毎日学ぶことができましたか?
- ・ 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきについて注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・ 朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・ おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

#### 給食時間について

- ・ 楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・ 毎日の給食委員会による「今日の献立についてのお知らせ」の校内放送を、きちんと聞けましたか?
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、しっかりできましたか?
- ・ みんなと食べる速さを合わせて、楽しく会食できましたか?
- ・ 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



### 健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための  
三段とびだよ!



食べた物が自分の元気な体をつくり、いきいきと活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を広げて、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせず、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

#### 卒業・進級 おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これからも、皆さんの生活が健康で充実したものになることを願っています。

